
6元
惊喜价
[名店主厨
独家心得]
美食讲堂
一学就会做
披萨
白锦霞◆著
汕頭大學出版社

[名店主厨
独家心得]

一学就会做披萨

家里的烤箱，也能烤出 20 种专业级美味批萨！



目录 CONTENTS

美味的幕后推手——工具准备 …04
不可缺少的披萨主角——奶酪 …06
线条比一比——奶酪拔丝 …… 08

基础篇

你家也是披萨屋！…09

基础披萨面团制作 …10

披萨酱汁简单做 ……13
奶酪酱汁 ……13
那不勒斯肉酱 ……14
黑胡椒酱 ……15
蕃茄酱汁 ……16



厚皮披萨面皮制作 …18
青蒜香肠披萨 ……20
意式总汇披萨 ……22
培根蔬菜披萨 ……24
水果素什锦披萨 ……25
海鲜蕃茄披萨 ……26
北京烤鸭披萨 ……27
双层乳酪披萨 ……28
橄榄火腿披萨 ……29



脆皮披萨面皮制作 …30
帕玛火腿奶酪披萨 ……32
玛格丽特披萨 ……34
鲜虾酪梨披萨 ……36
熏鸡肉蘑菇披萨 ……38
帕玛火腿披萨 ……40

一学就会做 披萨

变化篇

美味的各种方法…41

芝心披萨面皮制作 …42
超辣墨西哥披萨 ……44
夏威夷披萨 ……46
海鲜总汇披萨 ……48



夹心披萨面皮制作 …50
鲜虾干贝披萨 ……52
叉烧百汇披萨 ……54
蔬食总汇披萨 ……56
Focaccia 佛卡夏三明治 ……58
PITA 口袋饼 ……60

冷冻披萨大变身 ……62
披萨饼 ……62
法国披萨 ……63

披萨传奇

民族风味的“意”国情调～

披萨源自意大利南部的那不勒斯，这项闻名世界的料理来自于意大利的一种传统食物“霍卡恰（focacia）”面饼，所谓的“foca”就是从拉丁语“focas”（火的意思）演变而来的，意指“火烤的东西”。他们把面粉、酵母、盐、橄榄油等材料混合均匀的面团，直接烘烤成面饼，原本是意大利中南部的传统面食；自蕃茄从中南美洲引进之后，人们开始在披萨的面皮上涂放酱汁再烘烤，成为披萨的原型。并因种类繁多，口味多样化，成为当地历久不衰的特色料理。现在的厚皮披萨是当年远渡重洋到美国的意大利移民，利用面皮揉制出较为松厚、馅料分量较多的披萨，近几年成为美国当地风行的美味料理之一；另一方面，在意大利以脆皮式面皮加上简单的馅料，烘烤而成的薄皮披萨则为主流，有趣的是，你可以在意大利发现，愈往北部披萨的饼皮就愈薄，而越向南则愈厚的特殊文化喔！

美味的幕后推手准备工具

古人常说："工欲善其事，必先利其器。"那么在我们开始做披萨前，当然得先准备一些基本器具，才能开始料理美味披萨！现在就告诉你制作披萨一定要准备的器具，熟悉后再踏出披萨制作的第一步吧！

→ 披萨铲



披萨切开成放射状之后，这种铲子刚好一次可以盛起一块披萨，既能保持披萨的完整性又不会沾手。

↘ 附滚刀披萨铲



它的功能跟披萨铲一样，这里我们介绍的是塑胶材质，只是后面又增加了滚刀，可以切开披萨，一举两得。

→ 烤盘



制作薄皮披萨时，要先把面皮放在烤盘上，才能把披萨放进烤箱，所以烤盘是制作披萨的首要工具。烤盘的材质最常用的是铝合金，利于导热，可以让上面的料理均匀受热，不会有一边焦一边生的情况出现。

↘ 擀面棍

每一片披萨都必须用擀面棍将面团擀开才能成形，专门用来擀面团的擀面棍，使用上较一般的木棍省力，还能帮助手臂下压的力道均匀，是制作面皮的过程中不可或缺的工具之一。它的材质分木材与大理石两种，较重的适合用于薄皮披萨。



→ 温度计



不要小看温度计哦！它是用来量水温时候的指标工具。在制作面团时就需要大约45 ℃的温水，让面团里的酵母在最适合的环境下，发酵成有弹性又松厚的面皮。

→ 滚刀



香喷喷的披萨烤出来以后，用这种附有滚轮的滚刀可以快速利落地将披萨切开。另外还有花边的滚刀，是用来制作大量饼干或是花样的披萨使用的方便工具。

→ 烤模



制作厚皮披萨最常用的就是烤模。它可以帮助披萨的饼皮塑出好看的形状，周围较为高起，可以固定披萨膨发的外圈面皮。在市面上的烘培材料店里都有贩售各式尺寸的烤模，这里介绍的主要是八寸大小，大约两人份披萨使用的烤模。

→ 橡皮压板



下端为半圆形的铲状，橡皮材质的工具。可以刮取糊状或做搅拌材料之用，在揉面团的时候，压板可以增加披萨的揉合度，也是让手臂省力又好用的小帮手喔。

→ 切刀



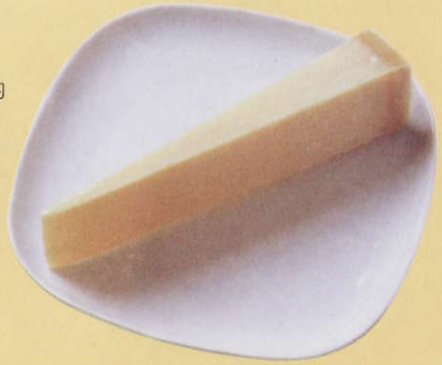
它是专门用来切断面团的工具，因为是塑胶材质，所以面团不会沾在刀板上。

不可缺少的披萨主角奶酪

做披萨的一项重要材料就是奶酪。它是增加披萨香气及口感的重点所在，一份食材再丰富、手艺再精湛的披萨，若缺少了奶酪，就一点都不像“披萨”了！市面上贩售的奶酪琳琅满目，要如何从众多种类中选择一块对味且适合的奶酪呢？以下我们就介绍几种料理披萨时常用到的奶酪。

→ 帕玛森奶酪

原产意大利，香气馥郁。市面上的帕玛森奶酪是三角形的包装，通常会刨成丝状将它洒在铺好料的披萨上面，这样一来披萨烤好之后，就会有一股乳香风味。



→ 红切达奶酪

外表有一层橘红色的皮，味道浓厚，产于英国，组织细致坚硬，刨成丝洒在披萨上面，用来搭配肉类的披萨是最对味的选择。同时也常用在搭配意式菜肴上，亦可以切成块状直接食用，佐以红酒，是一种变化多样的食材。



→ 玛兹拉奶酪

原产于丹麦，质感黏腻，香气温和，口感滑顺，特色是组织有弹性、色泽纯白，烤后会呈流质状。在制作披萨时，跟帕玛森奶酪一样，也是刨成丝洒在披萨上面，芝心披萨面皮里面的奶酪条用的就是这种奶酪。它是可以直接食用的奶酪。



→奶油奶酪

就是夹心面皮中间涂的那一层奶酪，通常也叫“Cream Cheese”，顾名思义，它有着奶油般的香气与口感，遇热则会融化，在咬下夹心披萨时，能让人满口充满奶酪的香味。





线条比一比奶酪拔丝

有不少人就是因为披萨上面那层浓厚的奶酪在一大口咬下去的时候能拉出长长的奶酪丝来，而深深爱上披萨的。到底这几种奶酪有怎样的不同呢？我们就来看看吧！



→ 帕玛森奶酪所拉出来的丝，可以看到烤前刨成丝状奶酪的线条，但是仍然有一定的黏度，帕玛森奶酪是最常被用来做意大利料理的奶酪，通常我们吃到的道地意大利披萨，用的都是帕玛森奶酪。



↓ 从图中橘红色的拔丝，就可以猜到这一定是红切达奶酪。它的质感较为绵密，浓郁中又带点盐分的风味，是让喜爱重口味的老饕们赞不绝口的披萨用奶酪。



↑ 玛兹拉奶酪最能表现出披萨拔丝的迷人之处，它的特色是具有弹性的组织，可以在奶酪融化后还能保有最为黏腻、质地最浓稠的特性，同时也是经常被使用来制作披萨的奶酪。

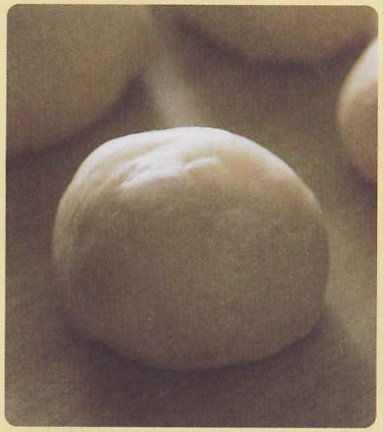
基础篇

你家也是披萨屋！

很多人都以为做披萨必定困难重重，不然就是工具难买或材料不好找。常常嘴馋就得无奈地接受早就吃腻的一贯菜单，想找一个完全符合自己口味的披萨，实在不容易！这次，我们就要打破这样的观念，让你知道轻松运用家里的小烤箱，也可以烤出专家级的美味披萨喔！让你学会披萨基础功之后，想怎么变就怎么变！

基础披萨面团制作

风靡全球的披萨，虽然是意大利人的创世料理，更带有丰富多样且任意组合的馅料特色。不过一片披萨的价格往往高得吓人，也让许多饕客只能偶尔吃几片慰劳一下自己，因此在这本手工披萨手册里，我们就要教你怎么 DIY 做出完全零失败且好吃到不行的披萨喔！准备好了吗？现在就让我们跟着老师，从最基本的第一步——基础披萨面团开始动手吧！



材料

- 高筋面粉 …… 500g
- 约 45℃温水 …… 270g
- 即溶酵母粉 …… 4g
- 糖 …… 25g
- 盐 …… 5g
- 橄榄油 …… 25g





取一干净的中型钢盆，装入即溶酵母粉。



加入高筋面粉，再慢慢倒入温水和粉一起搅拌。



分别将糖粉以及盐加入做法 2 的盆中一起搅拌。



最后倒入橄榄油至做法 3 的盆中，且记得要一边缓缓倒入，一边用压板搅拌。



用刮板混合所有材料，不断揉压成碎屑状，且注意面团的手感是否太黏、太硬。



以双手手臂打直的按压方式揉压做法 5 的面团，待黏合成团状无碎屑产生，即可揉成长条型。



将做法 6 的长面团以甩打方式增加筋性，此步骤可以让面团更具嚼劲、Q 度更棒。



待做法 7 的面团甩打约 4~5 次面皮呈现光滑后，即可将其整形，揉成圆球状称重。



将做法 8 的大圆面团，以切刀均分成每个约 200g 的小面团。



如果无法以目测的方式分面团，即可使用磅秤加以检验每个小面团的重量是否一致。



将做法 10 的小面团以双手掌捧住揉搓成小圆形，重复至材料用毕。



用钢盆或保鲜膜覆盖做法 11 的小面团，发酵约 40 分钟。

必胜密技 该如何判断面团是否已经发酵好了呢？



用手指先沾些面粉，再插入面团并小心抽出，若面团不会马上弹回，表示已经发酵好！



若压下后会快速弹回，则表示发酵时间还不够；相反，如果会长期下陷不弹回，则表示发酵过度了喔！



为什么面团会像面糊一样变得黏黏的，怎么努力也无法揉成团状呢？

解救方法：

那表示水加得太多了！这时可以慢慢加入适量的面粉，至面团软度拉起时能垂下却不易拉断的状态就可以了。



面团好硬喔！为什么会这样呢？有办法补救吗？

解救方法：

面团太硬无法揉压就表示粉放太多了，这时你可以适量地加入水增加面团的柔软度。

香气与味觉的新鲜飨宴

披萨酱汁简单做

披萨酱汁最常用到的就属酸甜开胃的蕃茄酱汁了，可说是一酱百用，不管是搭配什么材料，都相当“速配”；还有别忘了尝尝意大利人最喜爱的香浓奶酪酱和那不勒斯肉酱。学会了这三道酱汁，保证让你的披萨口味变化无穷喔！

奶酪酱汁

Nai lao jiang zhi



材料

- 玛兹拉奶酪 ……50g
- 红切达奶酪 ……50g
- 帕玛森奶酪粉 ……25g
- 鲜奶 …… 150ml
- 动物性鲜奶油 ……150ml
- 奶油 …… 1 大匙
- 面糊 …… 1 大匙
- 黑胡椒粉 …… 适量

做法

1. 取一锅，加入奶油使其融化后，放入面糊拌炒，再慢慢加入鲜奶及鲜奶油一起拌匀至完全没有颗粒为止。
2. 倒入剩余材料于做法 1 的锅中，转小火，并用木匙不停搅拌至材料沸腾，再加入黑胡椒粉即可熄火。



那不勒斯肉酱

Na bu le si rou jiang

材料

红高汤 …… 3000ml
橄榄油 …… 3 汤匙
红酒 …… 200ml
牛绞肉 …… 700 克
猪绞肉 …… 300 克
罐装蕃茄 …… 500 克
洋葱碎 …… 3 大匙
红萝卜碎 …… 2 汤匙
月桂叶 …… 2 片
糖 …… 少许
盐 …… 少许

做法

1. 在锅中烧热橄榄油，放入牛绞肉、猪绞肉拌炒。
2. 将牛绞肉和猪绞肉煎至表面微焦，放入其他材料，继续炖煮约 6 小时。



黑胡椒酱

Hei hu jiao jiang

材料

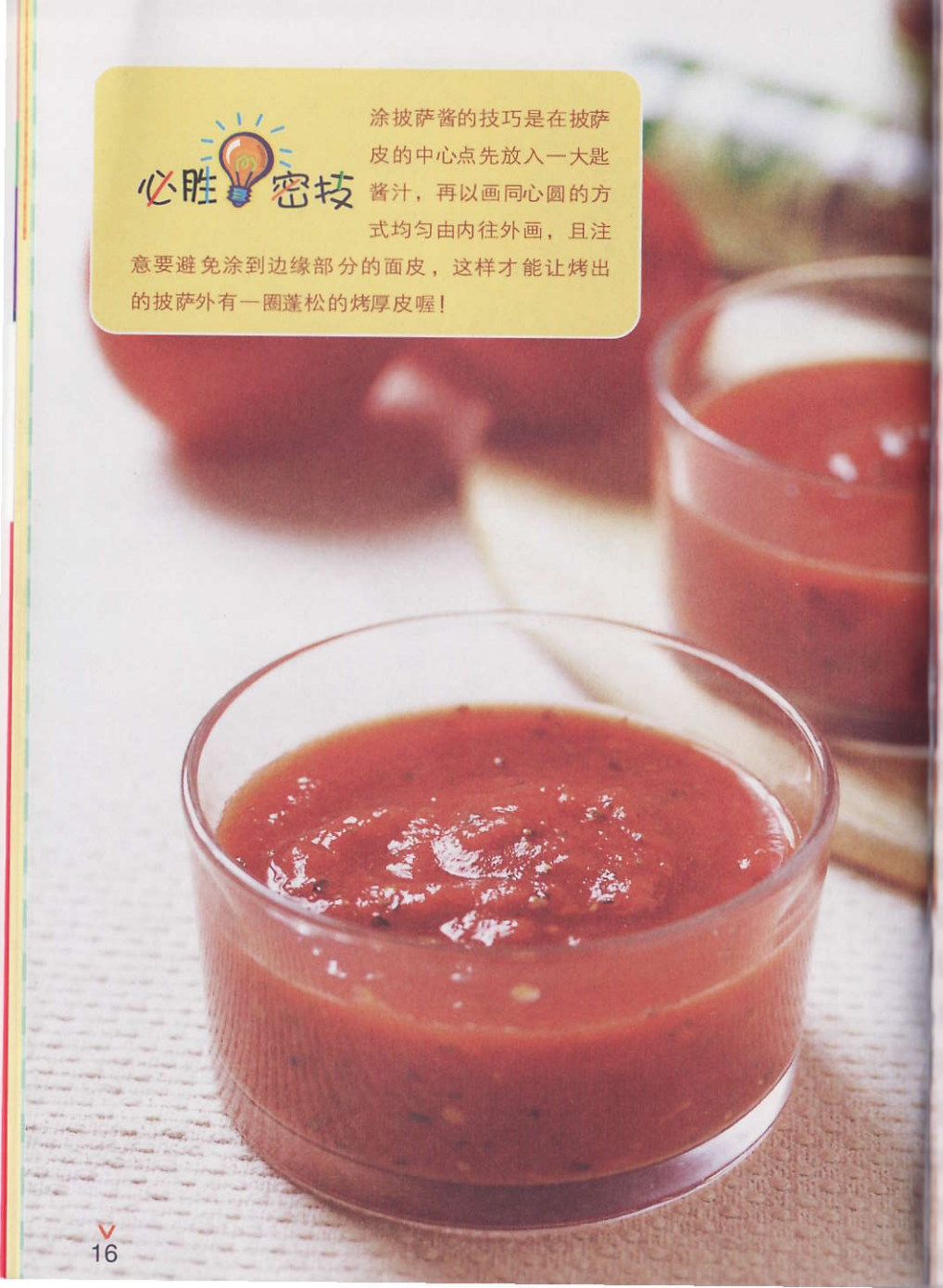
奶油 …… 40 克
洋葱碎 …… 40 克
蒜头碎 …… 10 克
高汤 …… 250ml

调味料

1. 黑胡椒粉 … 1 大匙
2. 盐 …… 1 小匙
 糖 …… 1 小匙
 酱油 …… 1 大匙
 玉米粉 …… 1 小匙
3. 水 …… 适量

做法

1. 在将奶油放入锅中烧融，加入洋葱碎以小火炒约 1 分钟，至散发出香味，续加入黑胡椒粉炒约 1 分钟。
2. 将煮滚后，淋入调匀的调味料 3 勾芡即可。



必胜密技

涂披萨酱的技巧是在披萨皮的中心点先放入一大匙酱汁，再以画同心圆的方式均匀由内往外画，且注意要避免涂到边缘部分的面皮，这样才能让烤出的披萨外有一圈蓬松的烤厚皮喔！

蕃茄酱汁

Fan qie jiang zhi











材料

罐头蕃茄 ……400g
橄榄油 ……40g
意大利香料 ……15g
蕃茄泥（调色用） ……适量
黑胡椒粗粒 ……15g
盐 ……10g

做法

1. 罐头蕃茄倒入搅拌机打成蕃茄酱。
2. 取一碗，倒入做法 1 的蕃茄酱再加入少许蕃茄泥搅拌润色。
3. 加入橄榄油、披萨香料、黑胡椒粗粒、盐至做法 2 的碗中，全部搅拌均匀即可。



厚皮披萨面皮制作

学会了披萨基础面团的做法，接下来就要示范披萨之中，人气最旺的面皮种类——厚面皮喽！

材料　基础面团 …… 800g



混合基础面团(参考 p10)材料，先以刮板混合成碎屑状且黏手，最后成团状。



将做法 1 面团盖上保鲜膜，发酵约 40 分钟。



待做法 2 的面团发酵完毕后，取出拍打压平。



将做法 3 的面团以刮刀分切成每个约 200g 的小面团。



做法 4 所有的小面团分别滚揉排出面团里的空气，且整形成小圆球状。



做法 5 的小面团盖上保鲜膜，再发酵约 20 分钟。



工作台上洒上少许高筋面粉，先将做法 6 发酵好的面团拍打压平，让面团中的空气释出。



以擀面棍将做法 7 的面皮向外均匀擀成圆形面皮，重复此动作至材料用毕。



做法 8 的面皮以向上抛甩的方式，甩开成扁圆皮状，即成披萨厚皮面皮。



取一烤盘，在内层均匀刷上一层薄油放入做法 9 的厚皮面皮即可。

必胜密技

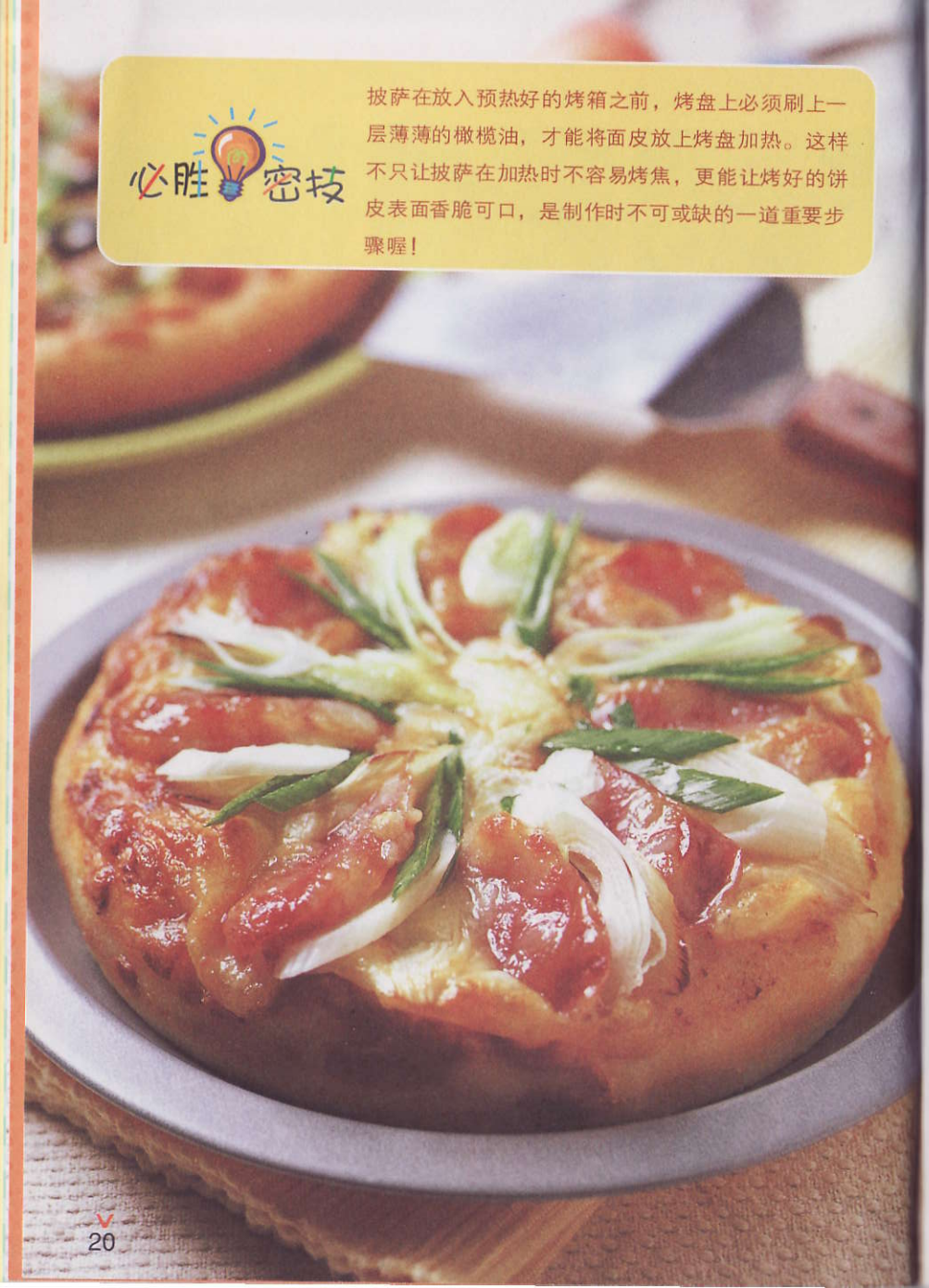
如果没有先将面团以拍打的方式压平，空气残留在里面，会让做出来的面皮组织变粗而口感不佳。



面团揉太久，表面太干硬，使得面团擀不开，应该怎么补救呢？

解救方法：

可重新再把面团滚圆，静置发酵重做松弛动作 20 分钟就可以了。



必胜密技

披萨在放入预热好的烤箱之前，烤盘上必须刷上一层薄薄的橄榄油，才能将面皮放上烤盘加热。这样不只让披萨在加热时不容易烤焦，更能让烤好的饼皮表面香脆可口，是制作时不可或缺的一道重要步骤喔！

Qing suan xiang chang pi sa

青蒜香肠披萨

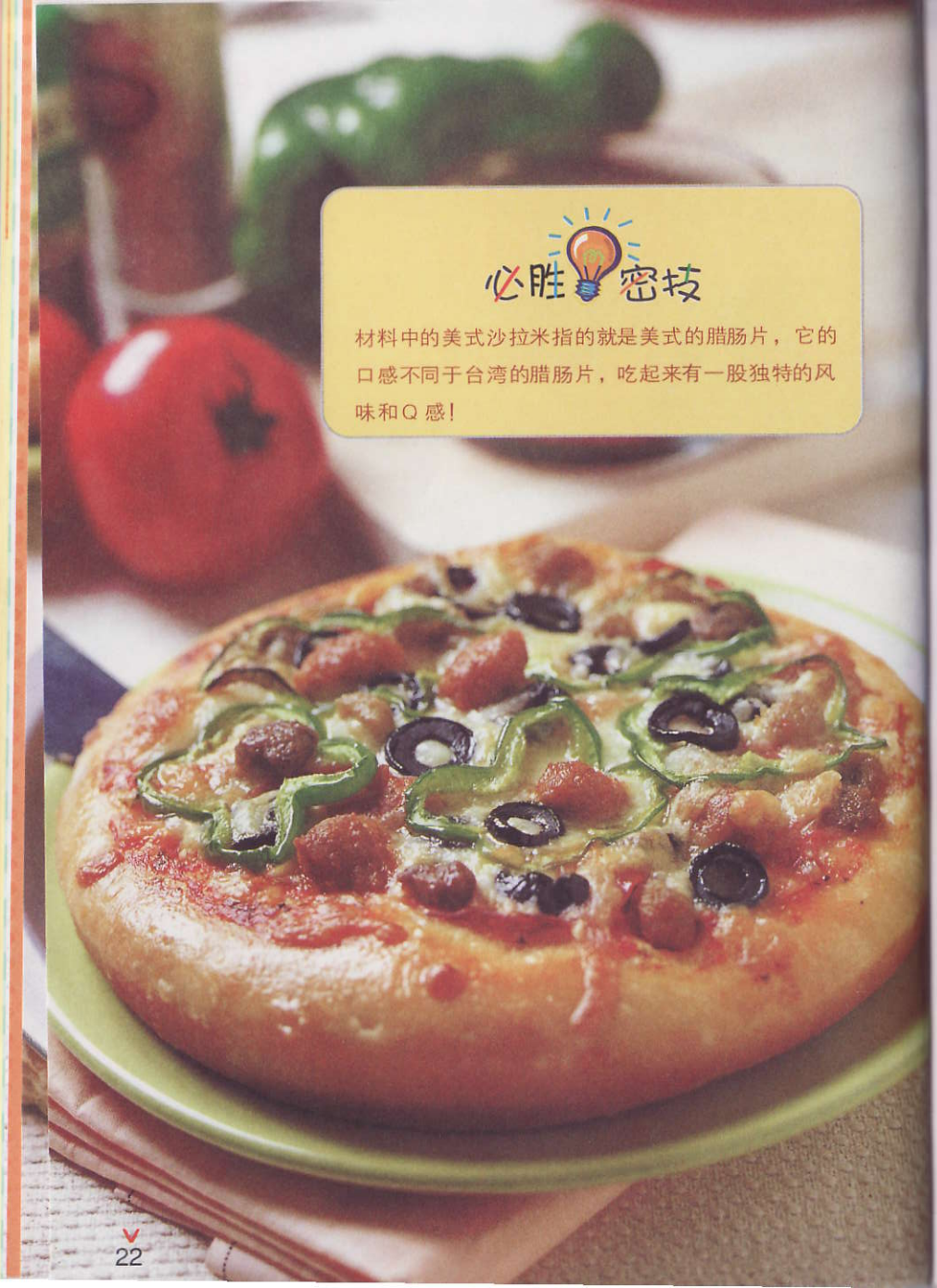


材料

厚皮披萨面皮 ……1片（约200g）
蕃茄酱汁 ……适量
香肠 ……2根
青蒜 ……1支
帕玛森奶酪 ……30g
玛兹拉奶酪 ……100g

做法

1. 香肠、青蒜切斜片；两种奶酪分别刨丝混合备用。
2. 取一烤盘，内层刷上薄油后放上厚皮披萨面皮。
3. 做法2的披萨皮均匀涂上蕃茄酱汁，再适量洒上做法1的混合奶酪。
4. 做法3的面皮均匀铺上做法1的香肠和青蒜片，再洒上剩余的混合奶酪丝。
5. 将烤箱预热200℃，放入做法4的披萨烤约12～15分钟即可。



必胜密技

材料中的美式沙拉米指的就是美式的腊肠片，它的口感不同于台湾的腊肠片，吃起来有一股独特的风味和Q感！

意式总汇披萨

Yi shi zong hui pi sa

材料

厚皮披萨面皮 …… 1片（约200g）
蕃茄酱汁 …… 适量
美式沙拉米 …… 12片
意大利小丸 …… 20g
小猪肉丸 …… 20g
小牛肉丸 …… 20g
黑橄榄 …… 15g
洋葱 …… 20g
玛兹拉奶酪 …… 120g

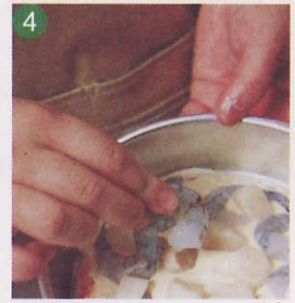
做法

1. 黑橄榄切片；玛兹拉奶酪刨丝；取一烤盘，内层刷上薄油备用。
2. 披萨皮放入烤盘后均匀涂上蕃茄酱汁，再由中心往四周推开，周围留0.5～1厘米的边。
3. 洒上适量的玛兹拉奶酪丝于做法2的披萨皮上，再均匀铺上食材、洒上剩余的玛兹拉奶酪。
4. 烤箱预热200℃，将做法3的披萨放入烤箱烤12～15分钟即可。











培根蔬菜披萨

Pei gen shu cai pi sa

材料

基础饼皮面团 …… 1份
披萨酱汁 …… 3大匙
培根(熏肉) …… 4片
茄子 …… 1/3根
芦笋 …… 10根
洋葱 …… 1/2颗
披萨用乳酪丝 …… 适量
罗勒叶 ……少许

做法

1. 在手上抹上少许油或面粉，将面团用手滚圆，松弛10分钟。
2. 用擀面棍把面团擀成方形面皮，在面皮上用叉子戳小洞，可避免面皮膨胀太高，然后平铺在放了烘焙纸的烤盘中。
3. 将茄子洗净对剖开后，切成长的斜片，泡在盐水中备用；芦笋洗净削去底部粗纤维部分，洋葱切成圈状备用。
4. 用汤匙舀取适量的蕃茄糊，使用汤匙背面将蕃茄糊均匀涂抹在面皮上。
5. 先撒上一层乳酪丝，在方形面皮中心整齐排放茄子片、芦笋，对角斜放上培根片，平均放上洋葱圈，最后再撒上一层乳酪丝。
6. 以200℃烘烤约8到12分钟，至乳酪丝融化，披萨汁沸腾，面皮底部着色即可出炉，上方装饰罗勒叶即可。

水果素什锦披萨

Shui guo su shen jin pi sa



材料

基础饼皮面团 …… 1份
披萨酱汁 …… 3大匙
橘子肉 …… 4片
奇异果 …… 1个
罐装凤梨 …… 2片
红甜椒 …… 1/2个
披萨用乳酪丝 …… 适量

做法

1. 在手上抹上少许油或面粉，将面团用手滚圆，松弛10分钟。
2. 用擀面棍把面团擀成圆形面皮，在面皮上用叉子戳小洞，可避免面皮膨胀太高，然后平铺在放了烘焙纸的烤盘中。
3. 将橘子肉剥去外皮，去籽切丁状备用；奇异果去皮切丁状、凤梨切丁状备用；红甜椒洗净切成小丁状备用。
4. 用汤匙舀取适量的蕃茄糊，使用汤匙背面将蕃茄糊均匀涂抹在面皮上。
5. 先撒上一层乳酪丝，在面皮上依序平均撒上橘子丁、奇异果丁、凤梨丁、红甜椒丁，最后再撒上一层乳酪丝。
6. 以200℃烘烤约8到12分钟，至乳酪丝融化，披萨汁沸腾，面皮底部着色即可出炉。

海鲜蕃茄披萨

Hai xian fan qie pi sa



材料

基础饼皮面团 …… 1 份
披萨酱汁 …… 3 大匙
花枝（小）（即墨鱼） …… 1/2 只
秋葵 …… 3 根
小红蕃茄 …… 5 个
披萨用乳酪丝 …… 适量

做法

1. 在手上抹上少许油或面粉，将面团用手滚圆，松弛10分钟。
2. 用擀面棍把面团擀成方形面皮，在面皮上用叉子戳小洞，可避免面皮膨胀太高，然后平铺在放了烘焙纸的烤盘中。
3. 将花枝洗净，剥去外膜，切成圈状备用；秋葵洗净去蒂切片状、小红蕃茄洗净切片状备用。
4. 用汤匙舀取适量的蕃茄糊，使用汤匙背面将蕃茄糊均匀涂抹在面皮上。
5. 先撒上一层乳酪丝，在面皮上平均放上花枝圈，然后撒上秋葵片、蕃茄片，最后再撒上一层乳酪丝。
6. 以200℃烘烤约8到12分钟，至乳酪丝融化，披萨汁沸腾，面皮底部着色即可出炉。



北京烤鸭披萨

Bei jing kao ya pi sa

材料

厚皮披萨面皮 …1片（约200g）
烤鸭酱汁 …… 适量
烤鸭腿 …… 1只
青蒜 …… 1/2支
蒜头 …… 适量
玛兹拉奶酪 …… 100g

烤鸭酱汁

材料		做法
甜面酱	……150g	取一锅，倒入所有材料混合均匀，煮开即可。
烤鸭肉汁	… 50g	
糖	…… 少许	
香油	…… 少许	

做法

1. 鸭腿、青蒜、蒜头切片；玛兹拉奶酪刨丝备用。
2. 取一烤盘，内层均匀刷上薄油，放入披萨面皮，并均匀涂上烤鸭酱汁。
3. 做法2披萨皮洒上玛兹拉奶酪丝再均匀铺上做法1的材料，最后洒上剩余的玛兹拉奶酪丝。
4. 烤箱预热200℃，做法3的披萨放入烤约12～15分钟即可。



Shuang ceng ru lao pi sa

双层乳酪披萨

材料

厚皮披萨面皮 ……1 片（约 200g）
蕃茄酱汁 ……适量
美式沙拉米……20 片
玛兹拉奶酪……200g

做法

1. 取一烤盘，内层均匀刷上薄油，放入披萨面皮；玛兹拉奶酪刨丝备用。
2. 做法 1 的披萨皮涂上蕃茄酱汁，洒上适量的玛兹拉奶酪丝，均匀铺上 12 片的美式沙拉米，再洒上一层玛兹拉奶酪，最后铺上剩余的美式沙拉米片和玛兹拉奶酪。
3. 烤箱预热 200 ℃，放入做法 2 的披萨烤约 12 ~ 15 分钟即可。



Gan lan huo tui pi sa

橄榄火腿披萨

材料

厚皮披萨面皮 ……1 张
洋火腿 ……40 克
黑橄榄 …… 6 片
绿橄榄 ……6 片
洋菇 ……20 克
青椒 …… 20 克
蕃茄披萨酱 … 1.5 大匙
奶酪丝 ……适量

做法

1. 将面皮放入抹油的烤盘中，移入预热 210 ℃的烤箱中，烘烤约 7 分钟，至颜色呈金黄色后取出。
2. 将洋火腿、黑橄榄、绿橄榄切片，洋菇洗净、切片，青椒洗净、去蒂切丝，备用。
3. 将烤盘刷上一层薄油，放入做法 1 饼皮，并抹上蕃茄披萨酱。
4. 接着在做法 3 上均匀撒上奶酪丝，再均匀铺上做法 2 材料，最后再撒上适量奶酪丝。
5. 将做法 4 移入预热 200 ℃的烤箱中，烘烤约 6 分钟至奶酪表面呈金黄色后，即可取出。

脆皮披萨面皮制作

酥脆的脆皮披萨一直是坚守传统意大利风味爱好者的第一选择。但你知道它和厚皮面皮的做法有什么不同吗？本单元就将教大家做出爽口的脆式披萨皮喔！

材料

高筋面粉	500g
约45℃温水	270g
即溶酵母粉	4g
盐	8g
橄榄油	25g

必胜密技

脆皮面皮和其他面皮不同的地方就在于没有加入糖这项材料喔！那是因为糖分会增加面团里的酵母膨胀，让脆皮披萨无法达到薄脆的效果。

做法

1. 酵母粉倒入温水中搅拌。
2. 将酵母粉水加入高筋面粉一起搅拌。
3. 在做法2中加入盐、橄榄油，以刮板混合所有材料成碎屑状。
4. 以按压方式揉压做法3的面团，并连续揉成长条形后甩打，增加筋性及口感。
5. 做法4的面团揉成光滑圆球状后，盖上保鲜膜发酵约40分钟，待面团胀约2倍大就表示发酵完成。
6. 将做法5的面团分割成所需要的重量，并分别滚圆后，再盖上保鲜膜作第二次发酵约25分钟。
7. 工作台上洒上少许高筋面粉，用手将做法6松弛过的面团以拍打的方式压平，并用擀面棍均匀擀成扁薄圆片形面皮。























哎呀，一不小心把面皮擀得太薄破掉了，怎么办啊？

解救方法：

因为脆皮的面皮比较薄，所以有时候擀太久就容易破，这时候只要把破洞从外围往中间捏一捏，再稍微擀平就好了。

pizza 小常识

Pizza 和健康

披萨通常被认为是单一的主食，最典型的披萨就是用面粉和奶酪及多种配料制成，这些主要组成材料的成分，当然也决定了我们所摄取的营养是否均匀，如果吃一片披萨就能摄取到肉类、蔬菜、水果以及奶制品等营养成分，轻松满足人体的需要，可说是健康的食物呢！

面粉 —— 面粉所具有的碳水化合物容易有饱足感，并且不影响葡萄糖的摄取。将面粉制品搭配肉类食物可避免单吃肉食的烦腻感，也可摄取足够的氨基酸。

橄榄油 —— 最珍贵且有益健康的低脂肪油品，富含维生素A、D、E、K以及HDL，可降低动脉的胆固醇含量。

奶酪 —— 充满动物性蛋白质里拥有的离氨酸和蛋氨酸，对人体相当有帮助喔！

蕃茄 —— 富含稀有的维生素P，有降低血压的效用，可预防文明病，且同时含有高量维生素C，对于消化不良的症状也有一定的疗效。

帕玛火腿奶酪披萨

Pa ma huo tui nai lao pi sa

材料

脆皮披萨面皮…1片（150g）
蕃茄酱汁 …… 适量
帕玛生火腿 …… 6片
*玛兹拉奶酪 …… 100g

必胜密技

帕玛火腿（PROSCIUTTO HAM）是意大利出产的相当有名的生火腿，因为当地的猪都喂食奶酪渣作为饲料，所以腌制的猪腿肉经过1～2年自然风干，味道相当甘甜，口感滑嫩顺口，直接生吃就可以吃出它的独特风味了！

做法

1. 将面团拍打后用擀面棍向外擀开成扁圆平状备用。
2. 将做法1的饼皮向上抛甩，让它受到地心引力的原因，使面皮向下及向外呈圆形均匀拉开。
3. 取一浅型烤盘，内层均匀刷上薄油，再放入做法2的薄皮披萨面皮，并且让面皮和烤盘完整地黏合。
4. 在做法3的披萨皮上由内向外，以同心圆的方向均匀涂上蕃茄酱汁，而且要记得避免涂到边缘部分的面皮。
5. 做法4的面皮上刨上适量的玛兹拉奶酪丝，再将烤箱预热200℃，放入披萨饼烤约12～15分钟。
6. 取出做法5烤好的披萨，均匀铺上帕玛生火腿薄片即可。





Ma ge li te pi sa

玛格丽特披萨

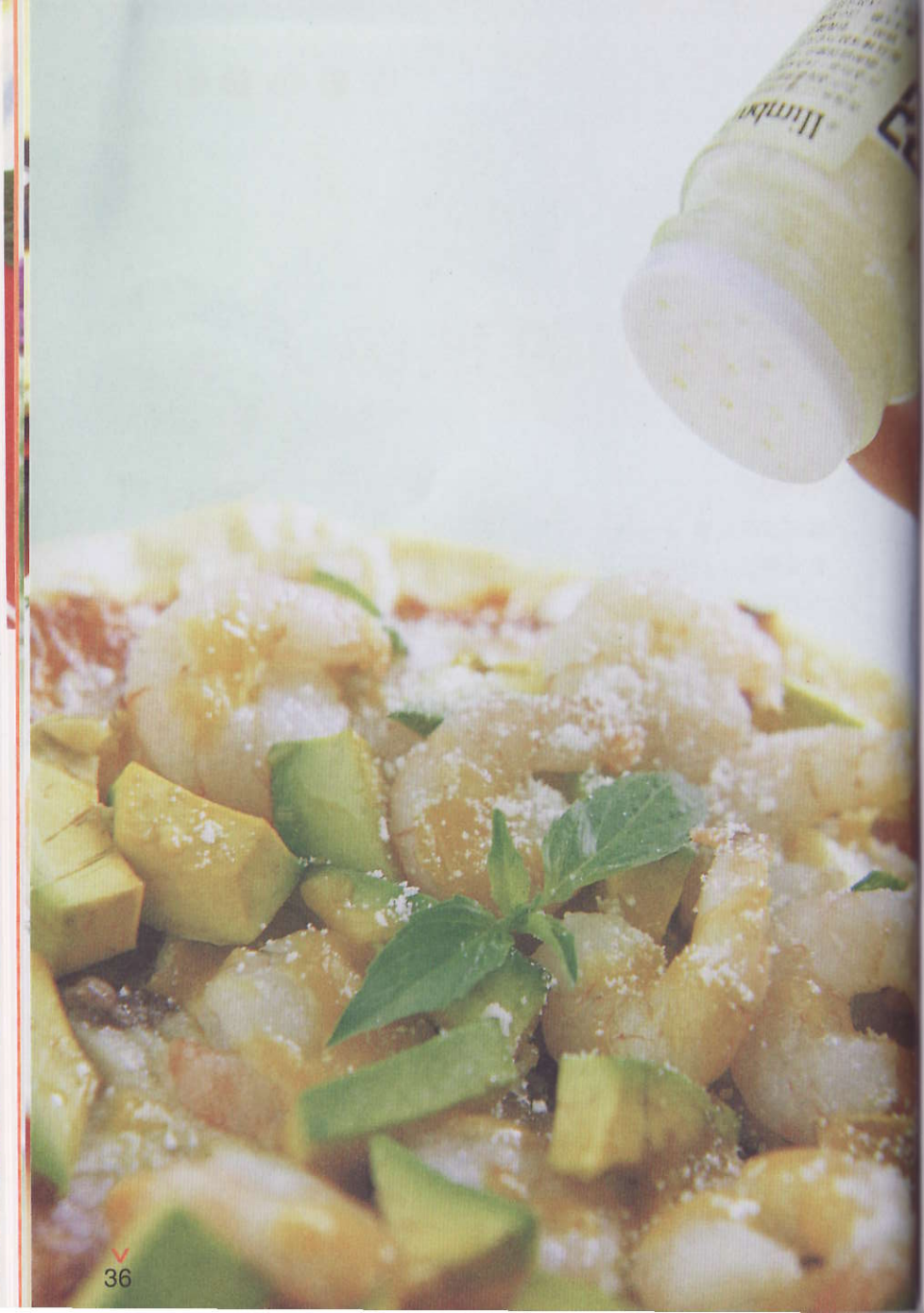


材料

脆皮披萨面皮 ……1片（约150g）
蕃茄酱汁 ……适量
小蕃茄 ……10颗
罗勒叶……6片
意大利香料粉……适量
玛兹拉奶酪 ……100g

做法

1. 小蕃茄切片、玛兹拉奶酪刨丝备用。
2. 取一烤盘，内层均匀刷上薄油，放入薄皮披萨面皮并均匀涂上蕃茄酱汁，洒上适量的玛兹拉奶酪丝。
3. 在做法2的披萨皮上均匀铺上做法1的蕃茄片、罗勒叶和意大利香料粉。
4. 烤箱预热200℃，将做法3的披萨放入烤箱烤约12～15分钟即可。



鲜虾酪梨披萨



材料

脆皮披萨面皮 ……1片（约150g）
蕃茄酱汁 …… 适量
草虾仁 ……12只
酪梨 …… 1/4个
帕马森奶酪 ……30g
玛兹拉奶酪 …… 70g

做法

1. 虾仁挑沙泥、酪梨切小块；帕马森奶酪、玛兹拉奶酪刨丝备用。
2. 取一烤盘，内层均匀刷上薄油，放入薄皮披萨面皮并均匀涂上蕃茄酱汁，洒上适量的玛兹拉奶酪丝，再均匀铺上虾仁及酪梨，洒上剩余的玛兹拉奶酪丝、帕玛森奶酪丝。
3. 烤箱预热200 ℃，将做法2的披萨放入烤箱烤约12 ~ 15分钟即可。



Xun ji rou mo gu pi sa

熏鸡肉蘑菇披萨



材料

脆皮披萨面皮 ……1片（约150g）
蕃茄酱汁 …… 适量
熏鸡肉 …… 100g
蘑菇 …… 20g
青椒 …… 20g
红甜椒 …… 20g
红切达奶酪 …… 30g
玛兹拉奶酪 …… 100g

做法

1. 熏鸡肉、蘑菇切片，青椒、红椒、红切达奶酪切小块状备用。
2. 取一烤盘，内层均匀刷上薄油，放入薄皮披萨面皮并均匀涂上蕃茄酱汁，洒上适量的玛兹拉奶酪。
3. 做法2的披萨均匀铺上做法1的熏鸡肉片、蘑菇片、青椒片、红椒片及红切达奶酪块。
4. 烤箱预热200℃，将做法3的披萨放入烤箱烤约12～15分钟即可。



Pa ma huo tui pi sa

帕玛火腿披萨

材料

脆皮披萨面皮 ……1 张　奶酪丝 …… 适量　奶酪粉 …… 适量
蕃茄披萨酱 …… 1.5 大匙　帕玛火腿 …… 5 片　九层塔叶 …… 适量

做法

1. 将面皮放入抹油的烤盘中，移入预热 210 ℃的烤箱中，烘烤约 7 分钟，至颜色呈金黄色后取出。
2. 将烤盘刷上一层薄油，放入做法 1 饼皮，并抹上蕃茄披萨酱。
3. 接着在做法 2 上均匀撒上奶酪丝，移入预热 200 ℃的烤箱中，烘烤约 4 分钟，至奶酪表面呈金黄色后取出。
4. 将帕玛火腿排入做法 3 上，再均匀撒上奶酪粉和九层塔叶即可。

变化篇 美味的各种方法

披萨店在中国发展不到二十年的历史，却因为其丰富而浓郁的口味近几年广受家庭及年轻族群的喜爱。每到周末，许多家庭及情侣皆会去专卖店享受异国的风味。而卖披萨的专卖店在中国则以“必胜客”为首。其连锁餐厅也如雨后春笋，在各大城市不断涌现。并且，为了适合中国食客的口味，披萨业者不断研发出中式口味的披萨，比如“必胜客”就有“铁板牛柳披萨”，以及人气相当旺的“和风章鱼烧披萨”，让中国的美食族有了更多的美味选择。

芝心披萨面皮制作

芝心披萨的口味在一经推出，就造成相当大的轰动，因为它打破了尽量减少使用奶酪以降低成本价格的市场习惯，也让喜爱披萨的饕客更是趋之若鹜！但你还是觉得奶酪的分量不足吗？自己动手作吧！

材料

高筋面粉 …… 500g　糖 …… 25g　橄榄油 …… 25g
45℃温水 …… 270g　盐 …… 5g　玛兹拉奶酪 …… 100g
即溶酵母粉 …… 4g

做法

1. 玛兹拉奶酪切条状备用。
2. 酵母粉倒入温水中搅拌，再将酵母粉水加入高筋面粉一起搅拌。
3. 加入盐、橄榄油于做法 2 中，以刮板混合所有材料成碎屑状。
4. 以按压方式揉压做法 3 的面团，并连续揉成长条型后甩打，增加筋性及口感。
5. 做法 4 的面团揉成光滑圆球状后，盖上保鲜膜发酵约 40 分钟，待面团胀约 2 倍大就表示发酵完成。
6. 将做法 5 的面团分割成所需要的重量，并分别滚圆后，再盖上保鲜膜发酵约 25 分钟。
7. 用手将做法 6 松弛好的面团压平，再分别擀成扁圆形面皮。
8. 取一面皮，外围边宽 1 厘米面皮擀稍薄些。
9. 将做法 1 的奶酪条放在做法 8 的外围排成一圈，再将外圈多余的面皮由外往内将奶酪条包裹住，且用力压紧面皮接口处，即成芝心披萨的生面皮。





必胜密技

使用玛兹拉奶酪是因为它经过烘烤后所产生的“拔丝”视觉效果，让人看了就忍不住流口水，因此是最适合芝心披萨的奶酪材料喔！还有要注意不要贪心将奶酪条切得过大，在此因为预留的面皮宽度为 1cm，所以玛兹拉奶酪条的宽度控制在 0.5 ~ 0.8cm 范围内就可以了。

如果披萨已经做好，准备要进烤箱了，可是发现芝心奶酪没有包好，怎么办呢？

解救方法：

只要将周围面皮往内多拉一些，用力压挤到面皮接口处即可。

超辣墨西哥披萨

Chao la mo xi ge pi sa



必胜密技

做这道墨西哥披萨最重要的就是那股呛人的辣味，让人忍不住一口接一口地享受辛辣的后劲；不过制作的时候若一时无法买到原味进口的墨西哥辣椒，建议使用剥皮辣椒来代替，只是吃起来的辣椒口味比较缺少了异国味罢了！

材料

芝心披萨面皮 …… 1片
辣肉酱 …… 适量
美式沙拉米 …… 12片
墨西哥辣椒 …… 30g
蘑菇 …… 20g
洋葱 …… 20g
玛兹拉奶酪 …… 100g

做法

1. 墨西哥辣椒切圈状，蘑菇切片，洋葱切丝；玛兹拉奶酪切条状，剩余奶酪刨丝；取发酵好的面团备用。
2. 将做法1的面团拍打成扁平圆片状，让面团中的空气跑出，才不影响到面团的口感。
3. 用擀面棍将做法2的面皮向外擀开至所需的面皮大小，并且注意面皮的拉度是否完美。
4. 取一小烤盘，用刷子将烤盘的内层均匀刷上一层薄油备用。
5. 将做法3的面皮外围均匀包裹做法1的玛兹拉奶酪条，并且要用手压紧面皮的封口处。
6. 做法4的烤盘内放入做法5包好的芝心披萨面皮，并且在包住奶酪条的外围部分涂上一层薄油。
7. 于做法6的面皮中间部分均匀涂上辣肉酱汁，再适量洒上做法1的玛兹拉奶酪丝。
8. 做法7面皮均匀铺上做法1的材料、铺上剩余的玛兹拉奶酪丝，且将烤箱预热200℃，放入披萨烤约12～15分钟即可。

墨西哥劲辣肉酱

材料

碎蕃茄 …… 1颗
蕃茄糊 …… 100g
蕃茄酱 …… 30g
牛绞肉 …… 300g
墨西哥辣酱 适量
橄榄油 … 1大匙
高汤 …… 400g
洋葱碎 …… 30g
西芹碎 …… 30g
红萝卜碎 … 30g
月桂叶 …… 2片
黑胡椒粒 … 少许
盐 …… 少许

做法

1. 取一油锅，放入绞肉炒至肉末呈金黄色。
2. 放入洋葱碎、西芹碎、红萝卜碎至做法1的锅中，一起拌炒至软。
3. 加入剩余的材料于做法2中一起拌炒，再加入高汤至盖过材料，转小火熬煮约1小时。
4. 做法3起锅前加入少许盐调味即可。

夏威夷披萨



材料

芝心面皮 …… 1片
火腿 …… 50g
罐装凤梨 …… 50g
青豆 …… 20g
黑橄榄 …… 20g
玛兹拉奶酪 …… 100g

做法

1. 火腿切条状，凤梨切小片；玛兹拉奶酪刨丝备用
2. 取一烤盘，内层均匀刷上薄油，放入披萨面皮并均匀涂上蕃茄酱汁，洒上适量的玛兹拉奶酪丝，均匀铺上做法1的材料，洒上剩余的玛兹拉奶酪丝。
3. 烤箱预热200℃，放入做法2的披萨烤约12～15分钟即可。

Hai xian zong hui pi sa

海鲜总汇披萨



材料

芝心面皮 …… 1 片
蕃茄酱汁 …… 适量
虾仁 …… 10 只
花枝（即墨鱼）…… 1/2 只
腌熏淡菜 …… 10 颗
洋葱 …… 30g
玛兹拉奶酪 …… 100g

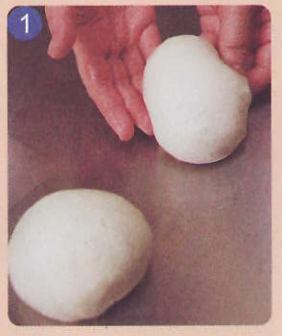
做法

1. 虾仁挑肠泥，花枝切条，洋葱切丝，玛兹拉奶酪刨丝备用。
2. 取一烤盘，内层均匀刷上薄油，放入披萨面皮并均匀涂上蕃茄酱汁，洒上适量的玛兹拉奶酪丝，均匀铺上做法 1 的材料，洒上剩余的玛兹拉奶酪丝。
3. 烤箱预热 200℃，放入做法 2 的披萨烤约 12 ~ 15 分钟即可。

夹心披萨面皮制作

其实现在市面上看到的披萨种类相当惊人，也不同于以往传统的披萨了，但你知道这样美味的料理当初为什么被称作“pizza”吗？其实是因为它在饼皮上放了许多配料的形式和不同于饼干或面包的烘烤方式，让意大利人为之疯狂而特地取名。现在就来做最新的披萨口味——夹心披萨吧！

材料　基础面团 ……800g　　奶油奶酪 …1大匙



将基础发酵过的面团均分成两小球面团，再各自滚成大小相同的圆形。



做法1的小面团再盖上保鲜膜，进行再一步的松弛作用10分钟。



用手将做法2松弛好的面团拍打让面团内部的空气释出，压平成圆平状。



取擀面棍，将做法3的面皮向外均匀擀成圆形面皮，并注意面皮的状态是否完整。



先取做法4的一片面皮，由内向外均匀涂上一层奶油奶酪。



取另一片做法4的面皮覆盖上做法5的面皮，且记得要压紧两片面皮的接合处。



取一叉子，在做法6的最上方面皮上均匀戳洞备用。



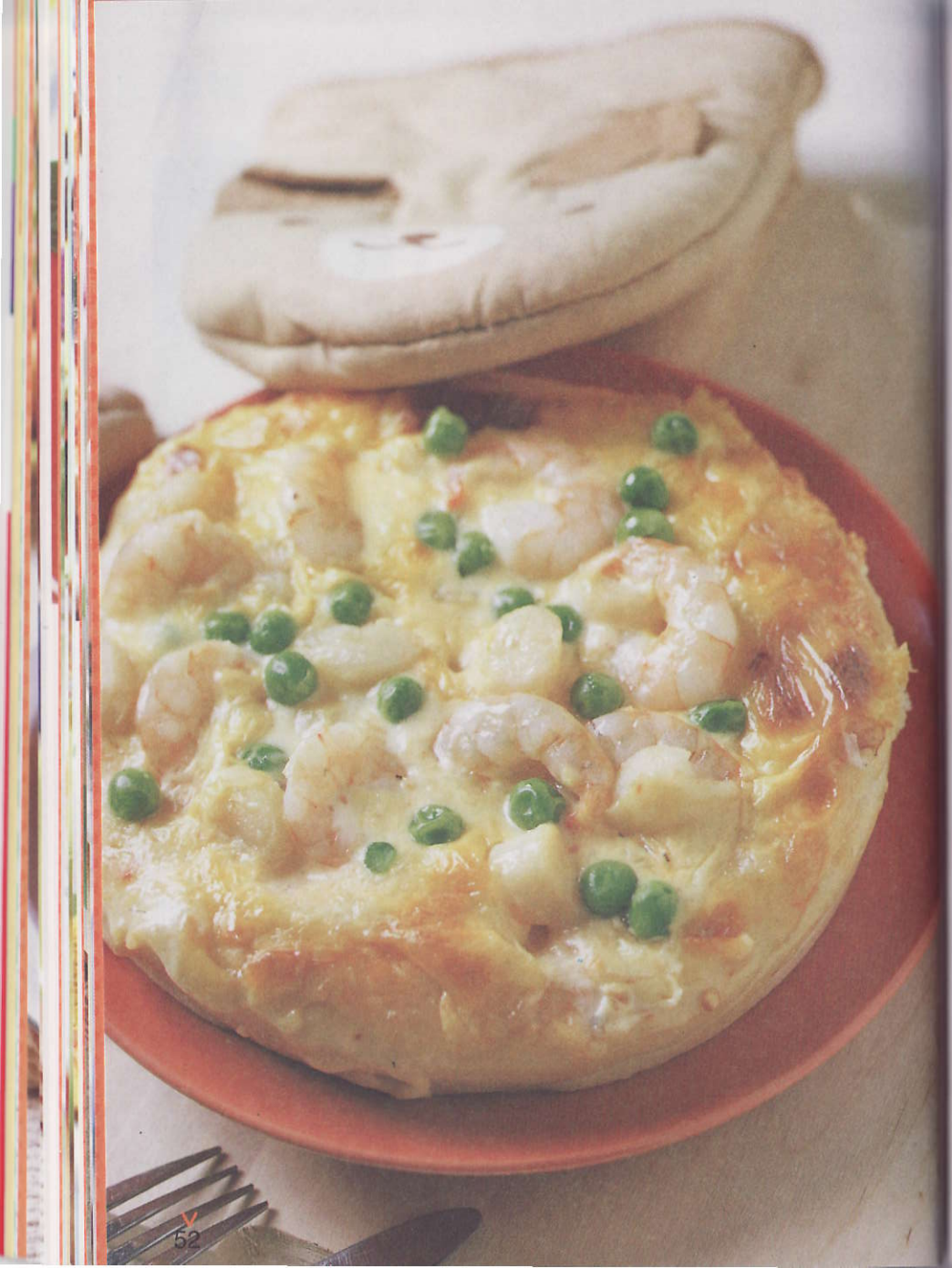
夹心披萨面皮完成，只要在铺上你喜爱的材料进入烘烤即可。



如果上下两层面皮使得不一样大，夹心奶油奶酪内馅露在外面怎么办？

解救方法：

将上层面皮周围均匀往外轻拉，直到盖住露出的奶酪为止，但要注意不要拉破了喔。



鲜虾干贝披萨

Xian xia gan bei pi sa









材料

夹心披萨面皮 …… 1片
乳酪酱 …… 适量
鲜虾 …… 12只
干贝 …… 12小颗
洋葱 …… 30g
玛兹拉奶酪 …… 100g

做法

1. 虾仁洗净挑去肠泥；洋葱切丁备用。
2. 其中一片涂上奶油奶酪，盖上另一片后在接合处压紧。
3. 取一烤盘，内层均匀刷上薄油，放入做法2的披萨面皮并均匀涂上乳酪，洒上适量的玛兹拉奶酪，均匀铺上做法1的材料，洒上剩余的玛兹拉奶酪。
4. 烤箱预热200℃，放入做法2的披萨烤约12～15分钟即可。

必胜密技

选购干贝时，颜色以呈土黄色为佳，不宜选择颜色变黑或变白者；形状上选择尽量完整的，不宜选有严重裂缝的。处理干贝时，须先清洗干净后浸泡至软时才煮。烤的时候要注意不要烤太老，只需要将干贝中间烤熟即可！



叉烧酱

材料

酱油	50ml	蒜末	适量
糖	20g	葱	适量
麦芽	15g	姜	适量
水	50ml		

做法

取一锅，倒入全部材料一同熬煮至呈现浓稠状即可。

Cha shao bai hui pi sa

叉烧百汇披萨



材料

夹心披萨面皮	1片
叉烧酱	150g
叉烧肉	150g
蒜头	3颗
青椒	50g
玛兹拉奶酪	100g

做法

1. 叉烧肉、青椒、蒜头切片；玛兹拉奶酪刨丝备用。
2. 取一烤盘，内层均匀刷上薄油，放入披萨面皮并均匀涂上叉烧酱汁，洒上适量的玛兹拉奶酪丝，均匀铺上做法1的材料，最后加入剩余的玛兹拉奶酪丝。
3. 烤箱预热200℃，放入做法2的披萨烤约12～15分钟即可。

蔬食总汇披萨



材料

夹心披萨面皮 …… 1片
青椒 …… 1/2颗
红甜椒 …… 1/2颗
蘑菇 …… 30g
洋葱 …… 50g
玛兹拉奶酪 ……100g

做法

1. 青椒、红甜椒、洋葱切粗丝；蘑菇切片；玛兹拉奶酪刨丝备用。
2. 取一烤盘，内层均匀刷上薄油，放入披萨面皮并均匀涂上蕃茄酱汁，洒上适量的玛兹拉奶酪丝，均匀铺上做法1的材料，洒上剩余的玛兹拉奶酪丝。
3. 烤箱预热200℃，放入做法2的披萨烤约12 ~ 15分钟即可。



Focaccia
佛卡夏三明治



材料

基础饼皮面团	1份	奶酪	1片
生菜	2片	茴香籽	适量
大蕃茄片	2片	蛋黄沙拉酱	适量
汉堡肉	1片	橄榄油	少许

做法

1. 将基础饼皮面团分切成2等份，每份各自擀成相同大小、2厘米厚的扁椭圆形。
2. 将面团放在铺有烘焙纸的烤盘上(或在烤盘表面涂油)，手指沾少许橄榄油在面团的表面平均轻压圆洞。
3. 在圆洞里填入茴香籽(也可用迷迭香加大蒜片或使用黑橄榄片)，在表面刷上一层薄薄的橄榄油，用180℃烘烤约20分钟，至表面呈现金黄色即可取出。
4. 将烤好的香料面包从中对切成两半，依序夹入生菜、大蕃茄片、煎熟的汉堡肉、奶酪片，挤上蛋黄沙拉酱即完成。



PITA 口袋饼



材料

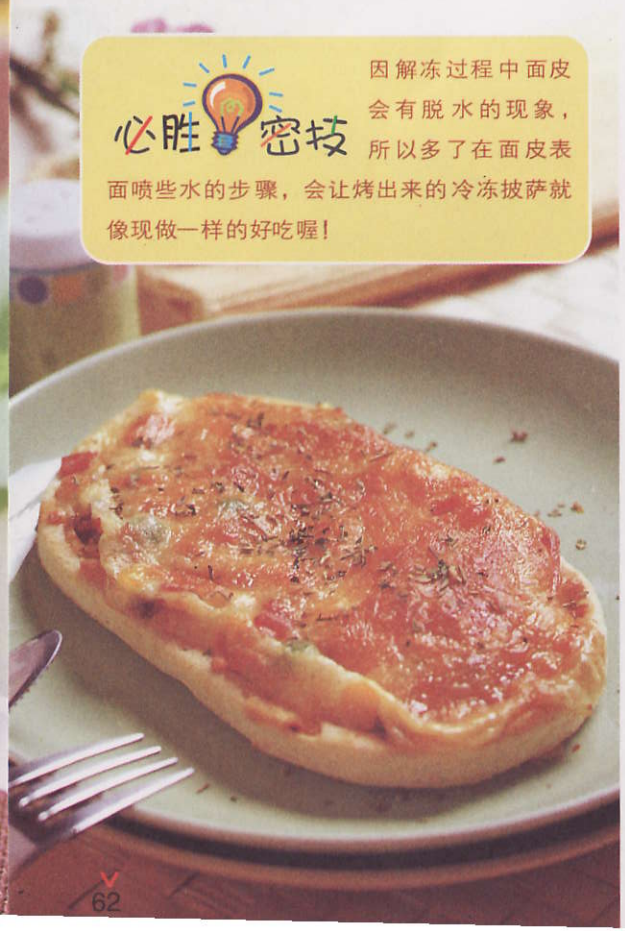
基础饼皮面团	1 份	红甜椒丁	1 大匙
生菜	1 片	蛋黄沙拉酱	适量
大蕃茄片	1 片	粗黑胡椒粉	适量
去骨炸鸡腿	1 只	玉米粉	少许

做法

1. 将基础饼皮面团分切成每个 100 克，滚圆，滚圆后将底部收口收紧，不可有空隙。
2. 让面团松弛 10 分钟，在表面沾上玉米粉，将面团擀成圆饼状。
3. 将面饼放在铺有烘焙纸的烤盘上，用 180 ~ 200℃烘烤约 15 分钟即可。
4. 将烤好的口袋饼从中对切成 2 半，然后将蛋黄沙拉酱与黑胡椒混合调匀后涂在中空的部分，依序放入生菜，再放入蕃茄片、去骨炸鸡腿肉、红甜椒丁即可。

冷冻披萨大变身

相信很多人都有叫了披萨吃不完，或是看到超市或大卖场出售的简单冷冻小披萨，都很担心冷冻会减少披萨原有的风味和口感，甚至连烘烤过拉出的奶酪丝那最引人口水直流的披萨魅力都会消失。到底怎样才能让冰过的披萨和冷冻披萨，恢复原有的披萨口感呢？赶快看看这里有什么独门秘技吧！



Pi sa bing
披萨饼

必胜密技

因解冻过程中面皮会有脱水的现象，所以多了在面皮表面喷些水的步骤，会让烤出来的冷冻披萨就像现做一样的好吃喔！

材料

市售冷冻披萨 ……1片
水 …… 少许

做法

1. 冷冻披萨解冻后，在表面喷洒上少许的水备用。
2. 将做法1的披萨放入烤箱以200℃烤约10分钟，待表面烤成金黄色即可。

法国披萨
Fa guo pi sa

材料

市售冷冻披萨 ……1片
奶酪丝 …… 适量
橄榄油 …… 少许

必胜密技

因为一般成品披萨考量到成本的问题，所以奶酪比较少，拉出来的丝也不多，所以老师特地多添加一些奶酪会让口感更扎实；此外，在奶酪丝上刷少许的橄榄油会让烤出来的披萨色泽变成非常漂亮的金黄色喔！

做法

1. 冷冻披萨解冻后，洒上适量的奶酪丝，再涂抹上少许的橄榄油备用。
2. 将做法1的披萨放入烤箱以200℃烤约10分钟，待表面烤成金黄色即可。



图书在版编目（CIP）数据

一学就会做披萨 / 白锦霞著. —汕头：汕头大学出版社，2005.9（2007.2 重印）
（美食讲堂系列）
ISBN 978-7-81036-948-0
I. 一... II. 白... III. 面食—食谱—西方国家 IV.TS972.132
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 014762 号

一学就会做披萨

作　　者：白锦霞
责任编辑：邓祚智　　李小平
责任校对：段文勇
封面设计：郭　炜
责任技编：姚健燕　　李　行
出版发行：汕头大学出版社
　　广东省汕头市汕头大学内　　邮编　515063
电　　话：0754-2903126
印　　刷：深圳大公印刷有限公司
开　　本：787 × 1092　1/32
印　　张：10
字　　数：100 千字
版　　次：2007 年 2 月第 2 版
印　　次：2007 年 2 月第 1 次印刷
定　　价：30.00 元（全 5 册）

ISBN 978-7-81036-948-0

发行/广州发行中心　通讯邮购地址/广州市天河北路177号祥龙阁3004室　邮编　510620
电话/020-22232999　传真/020-85250486
马新发行所/城邦（马新）出版集团
电话/603-90563833　传真/603-90562833
E-mail:citeckm@pd=.jaring.my

版权所有，翻版必究
如发现印装质量问题，请与承印厂联系退换